



Dominadas en barra fija con agarre invertido

En suspensión en la barra fija, con las manos en supinación separadas a una longitud igual a la anchura de los hombros. Inspirar y efectuar, ensanchando el pecho, una tracción para llevar el mentón a la altura de la barra. Procura mantener un ángulo de 45° en tus codos.

Espirar al finalizar el movimiento para volver a la posición inicial.

Principiante: Si aún no tienes fuerza suficiente para levantarte, cuélgate y trata de mantenerte 10 segundos haciendo el esfuerzo, esto provocará que vayas ganando fuerza.

Intermedio: Utiliza diferentes distancias entre tus manos y realiza 10 elevaciones en cada distancia y repítelo 2 veces.

Avanzado: Realiza 5 series de 15 repeticiones, o bien 4 series de 20 repeticiones, cambia 3 veces de apertura entre tus manos y repite las series. Si crees que este nivel está listo para ti, sujétate con una sola mano y trata de subir, apoyando tu muñeca con la otra mano.

